

市町村担当課名

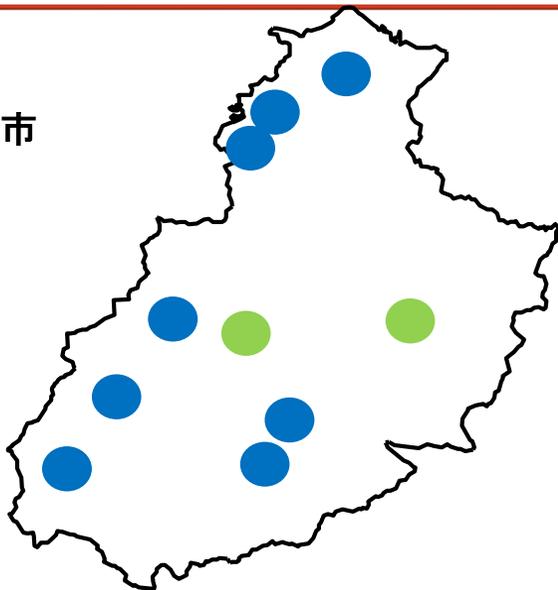
宇陀市医療介護あんしんセンター

# 宇陀市における住民運営の 「通いの場」の取り組み

健幸都市ウェルネスシティ宇陀市を推進するツールとしてラジオ体操を普及しているが、高齢者に効果が実証されているいきいき百歳体操も取り入れて通いの場を展開していく。

展開していくにあたり、地域ケア会議、まちづくり協議会等で介護予防の必要性といきいき百歳体操の効果について説明し、手あげした地域には土日・昼夜を問わずに立ち上げに対応している。

## 宇陀市



### 凡例

- 新規で立ち上がった  
通いの場
- モデル事業で活用した  
既存の通いの場
- 公民館の場所

高齢者人口／高齢化率	11,761人／37.1 %
高齢者人口の1割	1176人
認定率	21.2%
第1号保険料月額	6,600円
参加人数／拠点数（1/30時点）	120人／11拠点／1.0 %
目標参加人数／拠点数 （H30年度末までに）	300人／20 拠点／2.5 %

(H28.11月1日時点)

宇陀市は奈良県の北東部に位置し、北は奈良市、山添村、西は桜井市、南は吉野町、東吉野村、東は曾爾村、三重県名張市に接して、市の面積は247.50平方キロメートルに達し、奈良県全体の6.7%を占めています。

近鉄大阪線によって、京都・大阪方面や名古屋・伊勢方面と結ばれており、また、大阪方面から宇陀市への自動車によるアクセスについては、最寄りのICである名阪国道針ICと大阪・松原JCT（西名阪自動車道）とが約1時間で結ばれる距離にあります。

また、宇陀市は大和高原とよばれる高原地帯に位置しており、一定の平野部を有しているものの、山間部にも集落等が点在しています。

面積 247.62km<sup>2</sup>  
山林が全体の72%宅地4%弱

入院医療機関 2カ所  
（宇陀市立病院・辻村病院）  
診療所 19カ所  
（内在宅療養支援診療所 1）  
歯科診療所 14カ所  
（内在宅療養支援歯科診療所 2）

2 宇陀市のスケジュール

2016年									2017年		
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	準備					参加者募集					
								通いの場の実施			
							リハ職・保健部門との打ち合わせ				
	第1回研修会で香芝市の取り組み見学		第2回研修会			淡路市視察					
								説明会の開催(26か所) 老人会・まちづくり協議会・いきいきサロンボランティア・いきいきサロン・自治会・特養等			
					地域ケア会議			地域ケア会議			

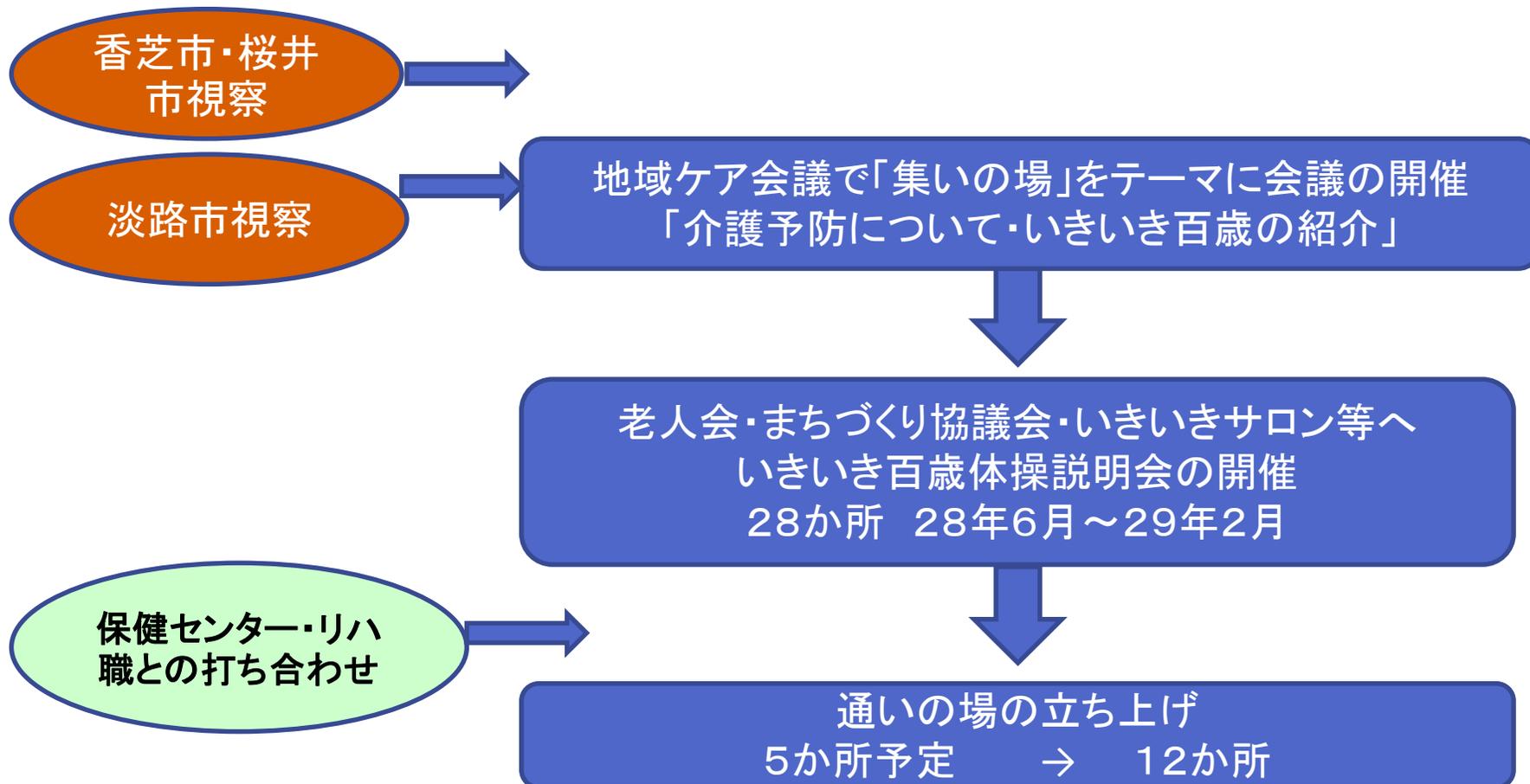
## 3 宇陀市の取組

## モデル事業取り組みのきっかけ

## ★宇陀市の現状と課題

- ・総人口は年々減少傾向にある一方、高齢者人口は増加。全国、県と比べても高齢化率は高い。
- ・12市の中で高齢化率も高く、介護保険料が1番高額である。
- ・介護予防事業を委託して実施しているが、参加者は、高齢者人口の1.7%程度で、教室終了後の受け皿がなく、教室終了後も継続して参加している状況。
- ・いきいきサロンが市内61か所で実施されていたが、ボランティアの高齢化や参加者の減少により、7か所が休止している。月1回開催しているところが9か所で、年に数回の所もある状況。しかし、平成28年度新規に開催予定のサロンが2か所あり、交流の場の必要性は感じている。

3 宇陀市の取組

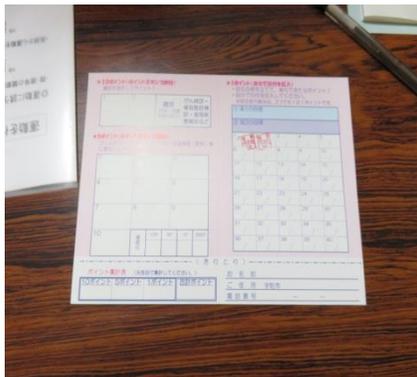


## 3 宇陀市の取組

## 健幸都市”ウェルネスシティ宇陀市”

「市民の誰もが健康で幸せと思えるまち」を表し、「人々が身体面の健康だけでなく、生きがいを感じ、安心して豊かな生活を送るまちをめざす」考えです。市の施策の中に「健幸」の考え方を据え、「健幸」をまちづくりの基本に施策を進めていきます。

- **1.ラジオ体操の普及  
市内32か所**
- **2.健康ポイント**
- 健康ポイントは50ポイント貯めるごとに応募ができます。対象者は、宇陀市民の方で、年齢制限はありません。



3 宇陀市の取組

# まちづくり協議会 21か所、

市内には、自治会を始めとした様々な団体が活動されており、これらの活動を通じてコミュニティが形成されています。しかし、少子・高齢化が進み、ひとり暮らし高齢者世帯や共働き世帯の増加、また核家族化の進行などで、これまでの地域のつながりが希薄化する問題があり、こうした地域課題を解決するために自治会や団体の枠を超え、横の連携により広域的な視点で意見を出し合い、「自分たちの地域は自分たちでつくる」という考えのもとまちづくり協議会が設立。



東横原まちづくり協議会勉強会

認知症の方を支えていける  
地域づくりを目指して

筋力の向上に取り組み、要介護状態に陥ることを防ぎましょう  
 講師 宇陀市医療介護あんしんセンター 橋野真弓氏

いきいき百歳体操



地域で支えるにはどうすれば良いかを考えましょう  
 講師 アンフイ訪問介護ステーション 管理者 天笠道代氏 他

日時 平成 28 年 11 月 27 日(日)  
午前 10 時～12 時

場所 大和富士ホール

参加者には、百歳体操に使用する用具を差し上げます。  
ウェルネスシティ「健康ポイント事業」(5 ポイント)です。

# 地域ケア会議 ～高齢者の暮らしを支える懇話会～



食生活改善推進員

民生委員

介護老人施設

自治会長

高齢者が  
くらしやすいま  
ちとは

地区医師会

訪問看護ス  
テーション

行政

ボランティア

まちづくり協議会

ケアマネジャー

宇陀市立病院

中和保健所

奈良県地域包括ケア推進室

# 地域ケア会議で出た意見

地域のつながり

体制整備

生きがい

ボランティア・仕事

集う場所

相談できる

医療

健康づくり

見守り

生活支援

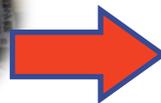
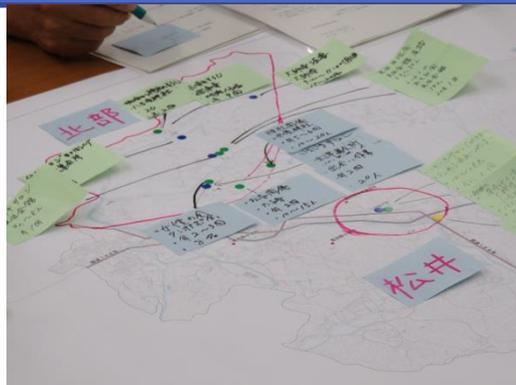
近くにスーパー  
移動販売は...

買い物・移動

交通の便が悪い

### 3 宇陀市の取組

地域ケア会議で、地域にある集まりの場を確認後、地域での見守りや介護予防の一つとして、いきいき百歳体操を体験



自分の地域の自治会長に話してみます。

介護予防・体操の効果について、宇陀市立病院院長、医師会の医師が講演

すっきりしてとてもいい。ぜひ、うちの地域でしたい！！

週1回はとても無理。月1回ぐらいではダメですか？

体操の効果は実感できて、既存のサロンや老人会からは、「月1回ぐらいなら可能だが、週1回は無理」という声が多く、立ち上げは難しいかも。しかし、「とにかく一度説明会に来て」ということで説明会開催することに・・・。

宇陀市でも本当に立ち上げられるか不安



# いきいき百歳体操説明会

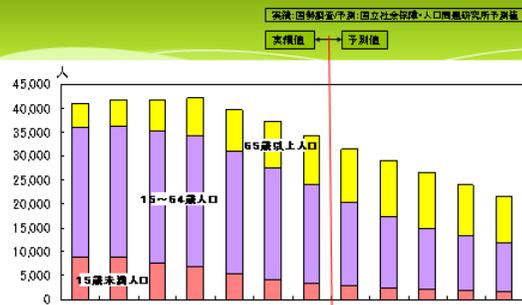
- 地域ケア会議メンバーから依頼のあった地区には土日でも実施。
- 淡路市のDVD、高知市の96歳の方の体力測定動画で体操の効果について確認。



## いきいき百歳体操



## 宇陀市の人口割合の推移



## ●体操を始めるための条件

- ①会場を確保する
  - ②参加者が5名以上集まる
  - ③テレビ、DVDプレーヤーなどを準備する。
  - ④教室の運営は参加されるみなさんで!
- \*5人以上やりたい人が集まり、週1回、3か月以上継続して実施する場合、新たな会場の立ち上げを一緒に支援します。
- 体操する場所で準備していただくもの
- 背もたれ椅子
  - テレビ
  - DVDプレーヤー
  - おもり(貸し出しもします)

## 介護が必要となった原因

生活不活発が原因?  
約36.5%?



## 第6期介護保険料標準月額

奈良県 5,231円  
 上位 天川村 8,686円(全国1位)  
 黒滝村 7,800円(全国3位)  
 十津川村 6,750円  
 ...  
**宇陀市 6,600円**  
 下位 御杖村 3,900円

## いきいき百歳体操の流れ



# 説明会後の流れ

実施申し込み

地区により異なるが、  
ちらし等で地域の方  
に参加呼びかけ

体力測定・第1回目体操指導

参加者が承諾書及び緊急  
連絡先を記入

いきいき百歳体操 開催申込書

代表者氏名 \_\_\_\_\_

住 所 宇陀市 \_\_\_\_\_

連 絡 先 \_\_\_\_\_

参加者数 \_\_\_\_\_

開始日 平成 年 月 日( ) ~ \_\_\_\_\_

開催頻度 \_\_\_\_\_

開催時間 (午前・午後) 時 分 ~ \_\_\_\_\_

開催場所 \_\_\_\_\_

※会場の手配・準備・片づけはみなさんで協力して行ってください。  
※体調の管理は各自の責任でお願いします。持病のある方は主治医と相談してから行ってください。

あなたの地域も始めませんか？

## いきいき百歳体操

いきいき百歳体操って？

- ・DVDを見ながらゆっくりおこなう体操です
- ・周りのみんなと一緒にできる体操です
- ・体操の時間は約30分です
- ・椅子を使うので安全です
- ・おもりを使います
- ・準備運動【筋力づくり運動】【整理体操】で構成
- ・開始時と3か月後に体力測定や問診をします

こんな方にお勧めです！！

- ・階段の手すりや壁を伝わらずに昇れなくなった
- ・座った状態からつかまらずに立ち上がれなくなった
- ・15分以上寝て掛かなくなった
- ・最近(ここ1年以内)よく転ぶようになった
- ・転倒に対する不安が大きくなった

いきいき百歳体操をつづける

体操の効果は？

- ・筋力の向上に取り組むことにより、できることし、介護予防を目指します
- ・地域に体操の場や集まりの場ができることに支えあう地域づくりを目指します
- ・みんなで体操して、閉じこもりゼロの元気な暮らし

実際に参加された人の声

- ・ズボンが立てはけるようになった
- ・階段の昇り降りが楽になった
- ・立ち上がりやすくなった
- ・腰痛が楽になり歩く姿勢が良くなった
- ・接骨院、病院のリハビリに行く回数が減った
- ・重い荷物が持てるようになった

★体操を始めるための条件

- ①会場を確保する
- ②参加者が5人以上集まる(地域によっては要相談)
- ③テレビ、DVDプレーヤーなどを準備する
- ④教室の運営は、参加されるみなさんでおこなう
- ⑤週に1回、曜日、時間を決めておこなう
- ⑥3か月以上継続しておこなう

★体操する場所を準備していただくもの

- ①背もたれ椅子
- ②テレビ
- ③DVDプレーヤー
- ④おもり(貸し出しも可能です)

※簡単な体操ではありますが、持病をお持ちの方は主治医と相談してから行うようにしてください

お問い合わせ先 医療介護あんしんセンター(担当:橋野・田辺) Tel 85-2500 FAX 85-2501

宇陀市 いきいき百歳体操参加時承諾書・緊急連絡先

1. 介護予防事業における運動内容と運動時に起こりうる危険性について

高齢者の介護予防のために考案した体操を行います。  
運動中に何らかの不測の変化が現れることが稀にあります。  
これには、異常な血圧の変化・めまい・不整脈・まれに心不全・脳卒中・および死亡事故などが含まれます。  
運動中に、胸痛・動悸・めまいやふらつき・冷や汗つよい空腹感やふるえの症状が起きた場合は、直ちに運動を中止します。  
運動時に起こりうる危険性について理解のうえ通院・服薬等の自身の健康に関することは積極的に責任をもって行います。

2. 介護予防の方法開発および普及のためのデータ・写真・映像提供について

- ①この事業のデータおよび写真・映像・介護保険情報は上記の目的においてのみ利用すること。
- ②事業実施結果のデータの公表は、調査対象となった個人を全く特定できない形でのみ行われること。

3. 個人情報の取扱いについて

収集した個人情報、モデル事業期間中は医療介護あんしんセンターにて適切に管理します。また、期間終了後も参加を継続される場合は引き続き管理します。

私は上記1. 2. 3について理解の上、承諾します。

平成 年 月 日  
(署名)  
(生年月日) 大正・昭和 年 月 日  
(住所) 宇陀市  
(電話番号)

緊急連絡先

(氏名) \_\_\_\_\_ (住所) \_\_\_\_\_  
(続柄) \_\_\_\_\_ (電話番号) \_\_\_\_\_

今までにかかった大きな病気、現在通院している病気はありますか？○をつけて具体的に記入ください

1. ない
2. ある 一病気をお書きください。(病気の例: 高血圧、糖尿病、脳梗塞、心臓病、股関節、膝など)

病名	医療機関名	治療状況(○つけてください)
		1. 治療中 2. 経過観察中 3. その他( )
		1. 治療中 2. 経過観察中 3. その他( )
		1. 治療中 2. 経過観察中 3. その他( )
		1. 治療中 2. 経過観察中 3. その他( )



健康ポイントも貯めて、年度末に応募して商品をゲット！

名簿で参加者を確認するための名簿とファイル

いきいき百歳体操 体力測定											
氏名 (男・女)											
生年月日 T・S 年 月 日 (歳)											
★3か月後の目標 へどんなふうになっていきたいですか?~ 初回( 年 月 日)											
例: ○手すりをもたずに階段を上がれるようになる。○腰や膝の痛みがなくなる。軽減する。○杖なしで歩けるようになる。○畑作業が楽にできる。											
運動能力(★:必須項目)		初回( 月 日)測定者( )			3か月後( 月 日)測定者( )						
★握力(右)	①	kg	②	kg	①	kg	②	kg			
★握力(左)	①	kg	②	kg	①	kg	②	kg			
★開眼片足立ち(軸足:右・左)	①	秒	②	秒	①	秒	②	秒			
★TUG	①	秒	②	秒	①	秒	②	秒			
基本チェックリストの状況											
該当項目数 あてはまる番号に○		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		0~5	6~10	11~15	16~20	21~25	0~5	6~10	11~15	16~20	21~25
		項目	項目	項目	項目	項目	項目	項目	項目	項目	項目
主観的健康観											
現在の健康状態 あてはまる番号に○		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない	よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない
痛みの有無(VAS)		初回					3か月後				
最も痛みを感じている場所		0 5 10					0 5 10				
初回 (腰・膝・腕・他 :右・左・両方)											
最終回 (腰・膝・腕・他 :右・左・両方)											
		痛みなし 中等度 つよい 最大の痛み					痛みなし 中等度 つよい 最大の痛み				
自己評価 最終回( 月 日)											
① 目標達成度	・達成		・継続中		・未達成						
② いきいき百歳体操に参加してみたの満足度	・満足		・普通		・不満足						
③ 庭先や周囲に外出する機会	・増えた		・少し増えた		・変わらない						
④ 買い物などの遠出の機会	・増えた		・少し増えた		・変わらない						
⑤ 階段の上り下り	・楽になった		・少し楽になった		・変わらない						
⑥ 膝・腰、足、肩の痛み	・楽になった		・少し楽になった		・変わらない						
⑦ 体を動かすことについて	・自信がいった		・少し自信がいった		・変わらない						



おもりはほとんど地域で準備

体操実施時の注意事項確認

# 体操会場の様子

ラジオ体操もするようになりました！個人でも。このメンバーでも！！



坂道も登って下りて参加。



95歳・99歳のご夫婦も仲良く参加



おもりを入れる手提げカバン

# 体操会場の様子

染田健康づくり「元気が一番！」

12月から

「いきいき百歳体操」を始めます

年齢に関係なく、70、80、90歳でも大丈夫！  
男性も女性もどなたでもできる簡単な筋肉トレーニングです！  
今、できることをやってみませんか！

○場所 染田公民館

○日時 毎週日曜日午後7時から約30分間

3か月間の予定

2016年12月	4日	11日	18日	25日
2017年 1月	8日	22日	29日	
2017年 2月	5日	12日	19日	26日

※最初と3か月後に、宇陀市医療介護あんしんセンターの保健師さんが、体力測定と問診をさせていただきます。

「いきいき百歳体操」は、

- DVDを見ながらゆっくり体操します
- 体操時間は約30分間です
- いすを使ってゆっくり手足を動かします
- おもりを使います「自己負担216円」
- おもりは自分で調節できるので無理はしません
- 準備体操・筋力づくり運動・整理体操で構成

体を動かすと気持ちがいい！

筋力がアップして、出来ることが少しずつ増えていく！

元気の「元」スタンプを作って押しています。



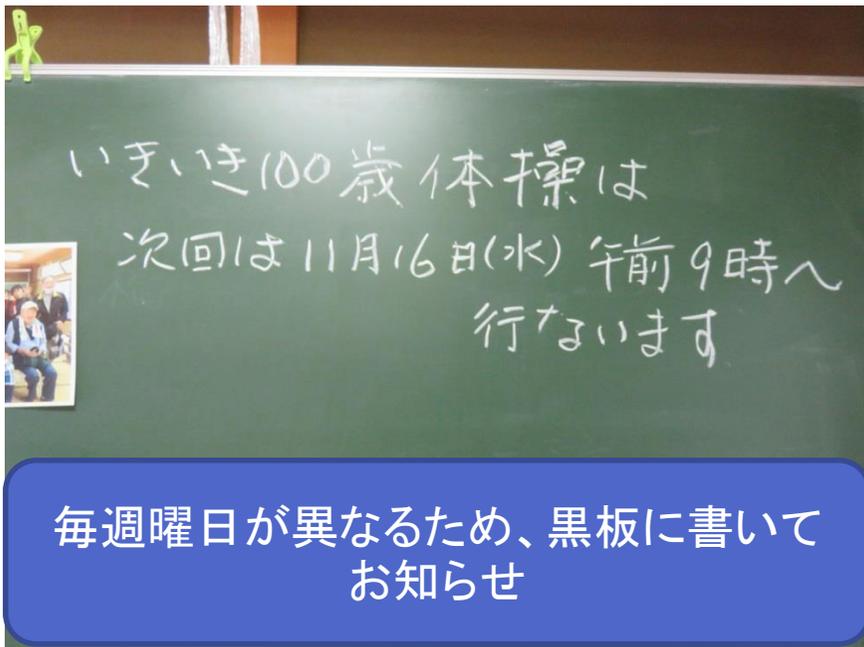
急な坂道をこれまで、3回休憩して登っていたけど、今は2回になったよ。

説明会の後、すぐにおもりを買いました

杖をついて会場に行ったけど、帰りはわすれた。



自治会でチラシを作成して全戸配布！



毎週曜日が異なるため、黒板に書いてお知らせ

まちづくり協議会が、月～金毎日開催している「より道」で月・金は体操も



錘を入れるカバンも購入



3か月後の体力測定日に理学療法士からの体操アドバイス



# モデル地区3か所の評価

## ①体力測定（握力・TUG）

体力測定実施者27人



	低下	向上	変化なし
握力	1人	14人	
TUG	3人	21人	3人

# モデル地区3か所の評価



## ②自己評価

★目標達成度	達成	継続	未達成
	8人	16人	3人
★体操参加への満足度	満足	普通	不満足
	17人	10人	0人
(外出する機会)	増加	少し増加	変わらない
★庭先や周囲に外出する機会	3人	8人	16人
★買い物などの遠出の機会	5人	5人	17人
★階段の昇り降り	楽	少し楽	変わらない
	3人	10人	14人
★膝・腰・足・肩の痛み	2人	11人	14人
★体を動かすことについて	自信がついた	少し自信がついた	変わらない
	4人	13人	10人

## モデル事業を実施しての成果

- 住民さんの自助・互助の力を改めて実感する機会となった。
- いきいき百歳体操にプラスして、ラジオ体操に取り組めた。
- 説明会や体操で地域に出ていく機会が増え、住民の方とふれあう機会も増え、地域の状況も把握できる。

## 今後の展開方針

当初の予定より多いペースで、通いの場は拡大しているが、新たに開始したい地域へは引き続き支援していく。

説明会を実施していない地域には、今年度同様、依頼があれば説明会に出向いていく。保健部門との協議を継続していくことで協力体制を得る。

1年後継続実施出来ている地域には、歯科衛生士・管理栄養士による出前講座の実施。

平成28年度モデル地域の取り組み状況をケーブルテレビや広報誌で紹介し、通いの場の拡大を図っていく。